

健康まちづくりに関する基礎的調査

—大阪府豊能町における提案—

岡部 弥咲

〔指導教員：武庫川女子大学教授 三好 庸隆〕

キーワード：健康，まちづくり，郊外住宅地，高齢化，コミュニティ

1. 研究の背景と目的

近年，日本では急激な少子高齢化に伴う医療費の増加によって国民の負担が大きくなっている。また特に大都市圏の郊外住宅地においては住民の退職期が重なることなどから公共交通サービス需要の減少が進んでおり，サービス水準が低下することで，まちの維持，さらに発展や活性化が困難になっていくと言える。以上のことから，健康に長生きするという健康寿命の考え方が重要であると言える。

本研究では，まちづくりの一部に健康づくりを盛り込むのではなく，健康を中心に考えることでコミュニティ形成，最終的にはまちづくりに繋がる「健康まちづくり」に着目した。現時点で地方自治体によってどのような違いがあるかを明らかにし，それらを元に，筆者の生活圏である能勢電鉄沿線の中の1つ，大阪府豊能町において提案を行う。ここは合計特殊出生率の低さや退職後の男性の社会参加の少なさを考えると特に早急に取り組む必要があると感じたためである。その提案を通して，今後このような郊外住宅地はどのような健康まちづくりを実践していけるか考えていくことを目的とした。

2. 研究方法

まずは豊能町と地理的に条件の似ている能勢電鉄沿線の市町村について調査を行った。次に，豊能町の高齢化率が将来的には総人口の半数を超えることが危惧されているため，2010年時点で高齢化率50%以上であった市町村について調べた。そして，それらが全て「消滅可能性都市」¹⁾に当てはまることから，大阪府における消滅可能性都市について調べた。以上は各市町村のホームページをもとに調査した。中でも，積極的に取り組みを行っていると感じた兵庫県川西市と大阪府河内長野市においては，行政の関係者へのヒアリング調査を行った。豊能町との連携協定を結ぶことから集まった健康まちづくり研究者ネットワーク（以下，健まちネットと称す）の研究会に参加し，そこで得られた知見と調査結果を元に最後に大阪府豊能町における健康まちづくりの提案を行った。

3. 地方自治体における取り組み調査

3-1 ホームページによる調査の結果・考察

地方自治体による取り組みの違いが，高齢化率や地理的条件などの地域要因に基づいたものではないことがわかった。徳島県上勝町での「葉っぱビジネス」によって医療費が削減された例を見ると，住民の生きがいづくりが健康に対して有

効的であると考えられる。

3-2 ヒアリング調査の結果・考察

二つの市に共通した考えが見られた。市としてはきっかけづくりを行い，また大きな働きかけだけでなく地域ごとの細かなアプローチが必要であり，そのためにはボランティアなど地域の人の力が必要であるという考え方である。住民が主体的に活動できる，住民同士が関われる場の提供も極めて重要であるようだ。それによって多世代交流，コミュニティの拡大も可能になると考えられる。

4. 豊能町について

大阪の北部に位置し，かつて大規模な宅地開発が行われた時には大阪圏へのベッドタウンとして人気があった。しかし1995年にピークを迎えて以降，人口は減少傾向が続いており，高齢化も深刻に進んでいる。高齢化以外にも，合計特殊出生率の低さや昼夜間人口比率の両方が全国ワースト3位内に入っていることなど，今後の町の維持に関わると考えられる問題が多く挙げられる。また，隣近所の関係が希薄であることも豊能町の大きな問題の一つである。健康にいいと言われる野菜「ヤーコン」の特産化を目指している。



図1 能勢電鉄沿線地図

5. 健まちネットの研究会を通して

高い高齢化率でありながら，健康に関心を持った比較的健康な高齢者が多いということがわかった。さらには自然豊かな環境や高低差のある地形，特産化を目指しているヤーコンの利用などを考えると，あらゆる分野から見ても，健康まちづくりを通して町の新しい魅力を創出する材料としては十分揃っていると言えるようだ。

6. 大阪府豊能町における提案

6-1 課題の抽出

地方自治体の取り組み調査、健まちネットの研究会で得た知見から、健康まちづくりの提案として、コミュニティの質、そして地形や特産を生かしたイメージを高めることを目指していく。そこで①コミュニティ形成のための場や機会の提供②特に高齢者にとって町の高低差はしんどく不便であるイメージの改善③安心と誇りを持った充実した暮らしの実現をいかにクリアしていくかが課題として浮かび上がった。

6-2 提案

(1) ソフト面での提案 きっかけづくりとして健康に関するセミナー&ワークショップの開催を提案する。これは2カ年計画で3つのコース分けをしたもので考えている。最後には指導者の養成を目指すことで、住民の生きがいに繋がれることを狙いたい。図2は、健まちネットの各先生が開催可能なセミナーを組み立てた例である。

表1 セミナー&ワークショップ組み立て例

コース	全何回	セミナー	先生
初級コース	10回	健康まつり	
		美しく歩こう！歩き方改善でアクティブ・ライフ	新井先生
		階段を、楽に上って筋力アップ	武岡先生
		リハビリ相談	森先生
		産って出来るトレーニング	久山先生・横島先生・杉浦先生
		正しい食習慣 時間栄養学の基本	久山先生・横島先生・杉浦先生
		バランスの良い食事の考え方	久山先生・横島先生・杉浦先生
		子育て中のお母さんへの実習食育講座	久山先生・横島先生・杉浦先生
		心のバランスは命のバランス	久山先生・横島先生・杉浦先生
		知っておきたい介護保険～自分らしい暮らしを継続するために～	久山先生・横島先生・杉浦先生
中級コース	5回	正しい予防Bye ばい菌	新井先生
		ベア・コミュニケーションで肩こり改善	久山先生・横島先生・杉浦先生
		町を散策するプログラム	久山先生・横島先生・杉浦先生
		脳イキイキ、みんなイキイキ	久山先生・横島先生・杉浦先生
		生活史の効用～人生リフレッシュ	久山先生・横島先生・杉浦先生
上級コース	5回	生活史の効用～人生リフレッシュ	久山先生・横島先生・杉浦先生
		男の料理教室	久山先生・横島先生・杉浦先生
		転倒予防について	久山先生・横島先生・杉浦先生
		食習慣の問題点～塩分、脂質、糖質の摂り方～	久山先生・横島先生・杉浦先生
		献立作成のための準備と実践	久山先生・横島先生・杉浦先生
目的	初級コース	健康意識の向上、健康への基礎的な知識の取得、継続的な参加、友達を誘ってくる	
	中級コース	健康への中級の知識の取得、健康コミュニティの形成	
	上級コース	さらに健康の理解を深める、仲間に知識を広められる指導者の養成	

(2) ハード面での提案 ハード面としては①健やかカフェ②駅前広場に関する提案を考えた。①はときわ台駅前のマンションの1階空き店舗部分に、②は駅前駐輪場に計画する。ハード面としては、家から出て歩いてきてもらうことが大切だと考えるので、家の外に居場所を作ることが目的である。さらに、ときわ台住宅地と駅前間に生じる高低差を身体への良い負荷だと考えることで、今まで歩ける人がこれから先も長く歩き続けられるようなエクササイズに繋げたい。



図2 ときわ台駅前地図

7. まとめ

まちづくりとして取り組まなくてはならない問題は地域ごとに様々である。しかし、郊外住宅地と呼ばれる地域はどこも今後加速度的に高齢者数が急増していくことが問題であることには変わりない。そのため、地域やコミュニティに自分の居場所があり、社会との繋がりを実感できるような活動、住民同士の支え合いがあることが、まちの維持、活性化のために必要であるということは共通している。つまり高齢化の問題に対応していくため、健康まちづくりをキーワードに解決方法を考えることはどの郊外住宅地においても有効的であるということだ。これらの郊外住宅地における健康まちづくりの提案について図3のフロー図で示した。

高齢社会に対応するためには、地域のコミュニティというのは必要不可欠であり、これの希薄化が深刻なままではどんなハード面でのまちづくりを進めたとしても、町の魅力向上には繋がらないだろう。今後の「健まちネット」の活動によって、豊能町で「健康」を軸にこれらを解決し、さらにはまちの魅力につながるような健康まちづくりの実現を期待する。

参考文献

- 1) 増田寛也：地方消滅－東京一極集中が招く人口減少－，中公新書，2014

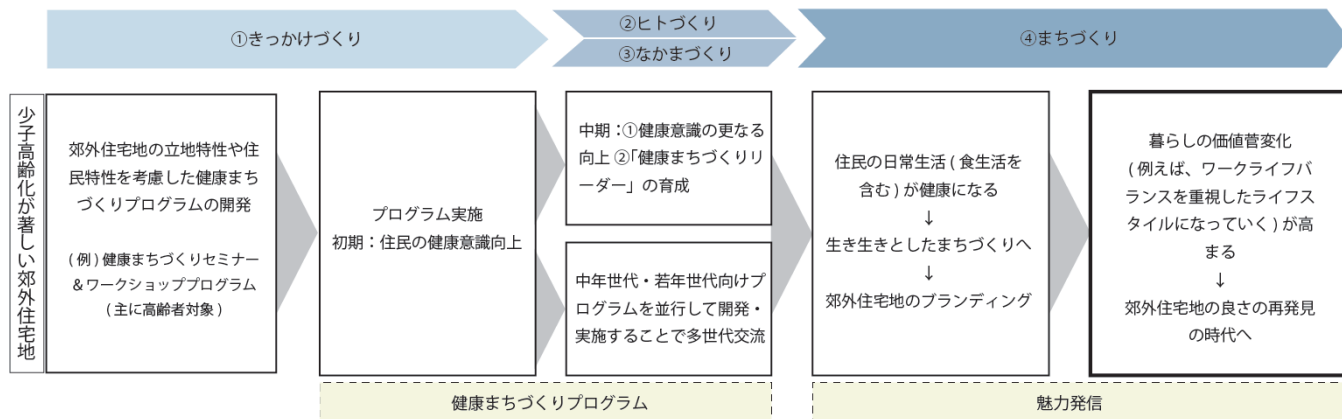


図3 郊外住宅地における健康まちづくりのシナリオ